SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名 RE-SB50（アールイー エス ビー）

業務用として使用しないでください。

COOK BOOK
クックブック

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保存してください。

もくじ

料理編

※カタログなどに記載の自動メニュー数17メニューとは、自動加熱(1サックリ解凍・全解凍 、2牛乳・酒、3ゆで野菜の［葉菜･根菜］ ・やわらかあたため)の7メニューともくじのメニュー名に(自動)と記している10メニューとを合わせた数です。

お 総 菜





お 菓 子



ピザ・パン



※材料表の分量の表記は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。

取扱説明編

お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

出力切替
レンジ

●手動 レンジ キーを4秒間押します。(ピピッと鳴ります)
●鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。(ピッと鳴ります)
操作後は、とりけし キーを押してゼロ表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音が鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

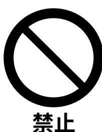
安全上のご注意

ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

**この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。**

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。



● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、または シャープお客様ご相談窓口にご相談ください。 51ページ

⚠ 警告

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。



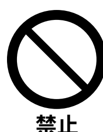
● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
発火の原因になります。



● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、濡れた手で抜き差ししない**
感電・やけど・けがをすることがあります。



● **傷んだコードや電源プラグ･コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。



電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は､控えめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。
加熱時間の目安は、21ページ を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 47ページ

- 電源プラグを抜き､本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ **危険** 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

⚠ **警告** 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

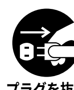
⚠ **注意** 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味


禁止　してはいけないことを表しています。


分解禁止　分解や修理改造の禁止を表しています。

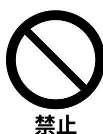

必ず実施　しなければならないことを表しています。


プラグを抜く　必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。


アース線接続　必ずアースをすることを表しています。

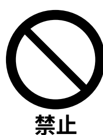

接触禁止　触れてはいけないことを表しています。

● **熱に弱いものを近付けない**


禁止

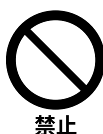
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**


禁止

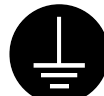
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**


禁止

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**

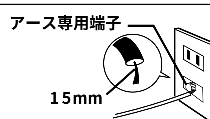

アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

● 取り付けは､販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

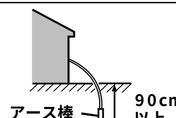
アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合

湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して､必ず アース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所	●飲食店の厨房。●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所	アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。 ●八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。 ●地下室のように結露が起きやすい所。

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

● 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
● 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

● 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

・・・安全上のご注意

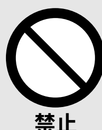
⚠ 注 意

必ず、「使える容器」をご覧ください。 13ページ

加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

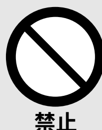
● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**



- 発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
  - **少量のもの**
    (あんまん・パン・焼きいもなど)
  - **油が付いたもの**
    (バター付きトースト･フライものなど)
- 飲み物は取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、21ページ を参照してください。
  - **油脂分の多いもの**
    (牛乳・生クリームなど)
  - お酒・コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また、容器については 13ページ **を参照してください。**

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**



内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**



発火することがあります。

● **びんの栓やふたをはずす**



容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**



やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**



殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**



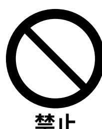
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**



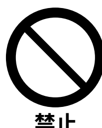
ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアやとってに無理な力を加えない**
また、4kg以上の物をのせない



本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**



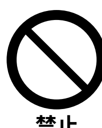
感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**



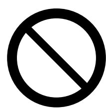
電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

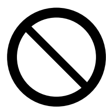


割れるおそれがあります。

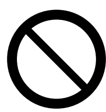
● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
断線やスパークして、発火することがあります。


禁止

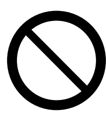
● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。またカラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。


禁止

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。


禁止

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり､加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。


禁止

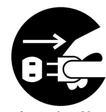
● **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア･フラットテーブル･付属品など)に触れない**
高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。


接触禁止

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

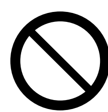

必ず実施

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。


プラグを抜く

庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。


禁止

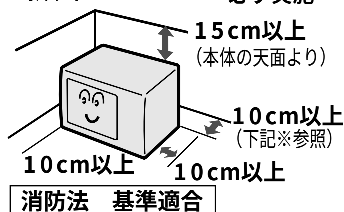
- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま､とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに､必ず販売店に点検を依頼してください。**

壁との間をあける
(吸気口・排気口をふさがない) 10ページ

過熱して発火や故障することがあります。


必ず実施

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより7cm以上)



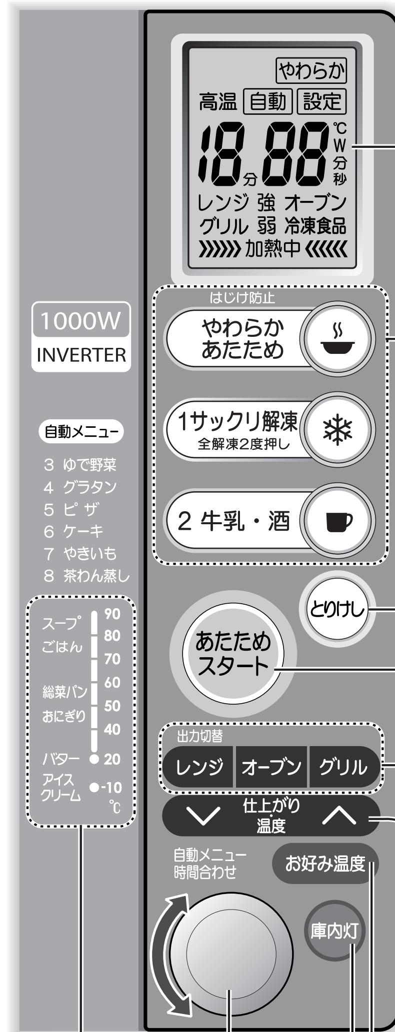
上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。**製品本体には貼らないでください。**

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面後面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

お願い
- **テレビ、ラジオから3m以上離す**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

操作部の説明

お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



お好み温度目安表示

表示部

(説明のためすべて表示しています)

加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。

自動加熱

やわらかあたため キー

はじけやすく、かたくなりやすいおかずをあたためるときに。

1サックリ解凍 キー

(全解凍は、2度押し)

小分けできるぐらいに解凍(サックリ解凍)や調理できるぐらいまで解凍(全解凍)するときに。

2 牛乳・酒 キー

飲み物をあたためるときに。

あたため・スタート キー

あたためを自動でするときや、手動加熱の加熱スタートをするときに。

とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに。

※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけし キーを押さずにドアを開けます。

手動加熱

レンジ・オーブン・グリル キー

時間や温度を合わせて加熱するときに。

お好み温度 キー

仕上がりの温度(食品の表面温度－10℃・20～90℃)を合わせて加熱するときに。
お好み温度目安表示を参考にしてください。

仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に。
- 手動 オーブン 加熱時の温度調節に。
- 手動 お好み温度 加熱時の温度調節に。

自動メニュー・時間合わせ (回転つまみ)

- 自動メニュー3～8を合わせるときに。
- 手動加熱の時間合わせに。

庫内灯 キー

加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

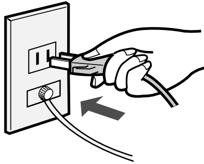
オーブン加熱200℃で20分加熱します

●ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。

●カラ焼きをするときは、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

電源を入れる

1 電源プラグを差し込む

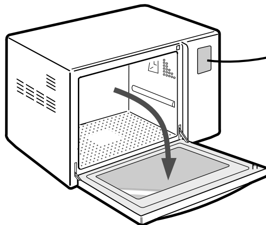


表示部には何も表示しません。

ご購入後は、庫内より付属物等を取り出してください。

2 ドアを開ける

● 「0」表示点灯。
(電源が入ります)



電源オートオフ機能（省エネ設計）

● **ドアを開けると電源が入ります。**（「0」点灯）
● **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**（「0」消灯）

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は、切れません。

※庫内温度が高いときは、製品庫内を冷やすためにファンが回転し、電源が切れるまで最大30分程度かかります。

カラ焼きをする

3 オーブン を押す



※庫内には、何も入れません。
● 初め、170℃を表示。

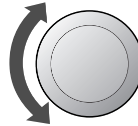
4





(上がる)を押して加熱温度(200℃)に合わせる

5



を回して20分に合わせる



6 ドアを閉めて



を押す

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

加熱終了

加熱

終了音 ピー

加熱中・加熱後のご注意
● 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

20分後、カラ焼き終了

ヒーター加熱の後は、フラットテーブルが熱くなります。最大30分間**「高温」**を表示します。

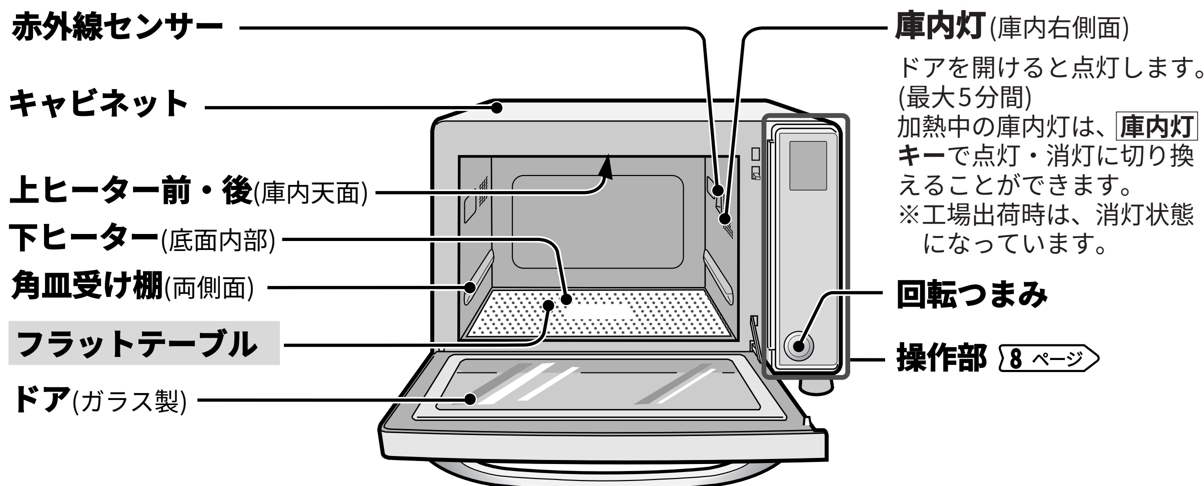
●フラットテーブルについてのご注意 10ページ
●「高温」表示について 49ページ

● 「カラ焼きをする」で操作を間違えたときは、**とりけし** **キー**を押して**操作**「3」からやり直してください。

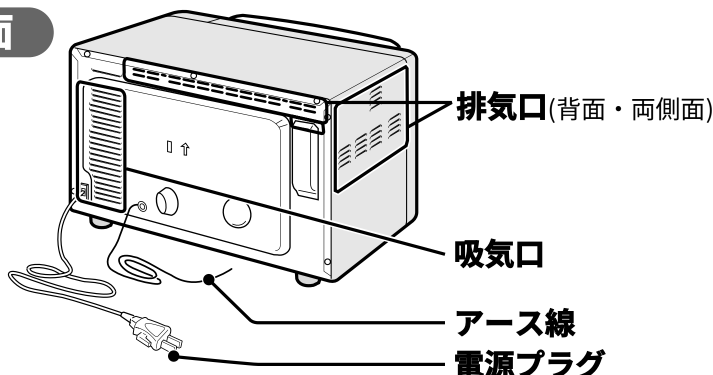
初めてお使いのとき

操作部の説明／電源を入れて、カラ焼きをしてください

各部のなまえと付属品



背　面

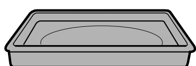


フラットテーブルについてのご注意　**必ずお守りください。**

- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。
  やけどや容器を破損するおそれがあります。
- 食品からの水分・油が飛び散ったりして汚れます。また、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
  こまめにお手入れしましょう。47ページ

付属品 (各1)

※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

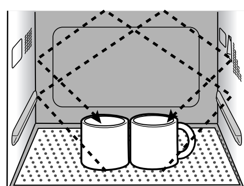
角　皿 	オーブン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせて使います。 **レンジ加熱では、火花が飛んだりするおそれがありますので使用しないでください。** ● 熱くなった角皿や食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。 ● 中央部は反り防止のために少し、高くしています。
印刷物付属品	● **クックブック**(取扱説明編／料理編)　● **保証書**

加熱のしくみ

※は、自動加熱キーまたは、手動加熱キーを加熱別に記載しています。

レンジ加熱

※自動…あたため、2 牛乳・酒キー、(3 ゆで野菜)、手動…レンジキー



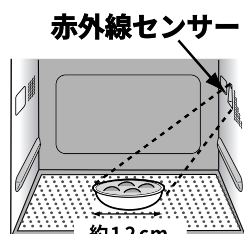
食品中の水分子が摩擦熱（まさつねつ）を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

※自動…やわらかあたため、1 サックリ解凍キー、 手動…お好み温度キー

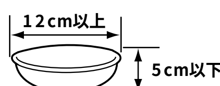
赤外線センサー



検知範囲

フラットテーブルの中央が検知範囲です。

適した容器



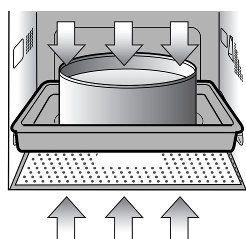
赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。やわらかあたためは、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。

コツ

- 食品は、フラットテーブルの中央に置きます。
- 容器は、陶磁器・耐熱性の**直径12cm以上、高さ5cm以下**のものが適しています。
  (**1サックリ解凍キー**では、容器は使用しません)
- ラップやふたは、しないでください。
  (食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- **やわらかあたためキー**では、1つの容器に入れて加熱します。
- **お好み温度キー**では、なるべく1つの容器に入れます。
- 複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。
  また、食品の種類・分量は、そろえてください。
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

オーブン加熱

※自動…(5 ピザ)、(6 ケーキ)、(7 やきいも)、(8 茶わん蒸し) 、手動…オーブンキー(発酵)



上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

コツ

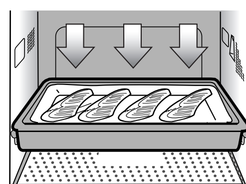
- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定しておこないます。

上ヒーターの赤熱について

前後2本のヒーターは、交互に赤熱したり、同時に赤熱(または、OFF)します。

グリル加熱

※自動…(4 グラタン)、手動…グリルキー



上にあるヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。

コツ

- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

上ヒーターの赤熱について

前後2本のヒーターは、同時に赤熱(または、OFF)します。

調理のときのお願い

「安全上のご注意・お料理するとき」もあわせてご覧ください。
6 ページ

自動加熱のとき

角皿・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿の使用は、このクックブックの記載どおりにお使いください。
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき（電波加熱）

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
22 ページ

オーブン・グリル加熱のとき（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

●上手に 1サックリ解凍 キーを使うための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- 1 サックリ解凍 のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。

※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。
解凍は、**あたため キー**で加熱します。

使える容器 使えない容器にご注意を

✕ 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類 \ 加熱の種類		レンジ（電波）		オーブン・グリル（ヒーター）	
ガラス	耐熱性のある容器	○	※急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	✕	●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1〜2分以内の加熱に使えます。		
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上)	○	※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	✕	※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	✕	※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。		
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○	※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	✕	※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	✕	※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○	
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○	※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	✕	※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	✕	※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）	○	
その他	オーブン用クッキングシート	○	●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	特殊な形をした容器	✕	※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

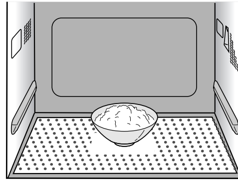
自動加熱　あたためを自動でするときに

あたため キー（レンジ加熱1000W）

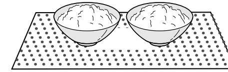
使える容器（レンジ加熱）13ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める



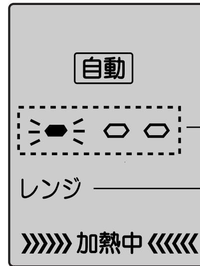
置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。



1

あたため スタート **を押す**

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照



進行状態を示す点滅表示
- 加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 加熱の種類を示します。

加熱終了

加熱

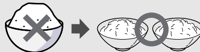
終了音 ピー　**食品を取り出す**

- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートは **あたため キー**を押します。

ポイント

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。そのため、ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになりますので、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。

- **陶磁器･耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。



■ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは､やけどに気を付けて、すぐにはずします。**（食品・容器の変形の原因）

■お願い

次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 … **2 牛乳・酒 キー**で加熱します。21ページ
- パン類･あんまん･肉まん･まんじゅう･茶わん蒸し･乾燥したもの･水分の少ないもの(干もの・落花生など)･パセリ･青じそなどの乾燥
  …手動 **レンジ キー**で様子を見ながら加熱します。
  46ページ

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右ページ

強め…あつめにするとき
弱め…ぬるめにするとき
　　　量が少ないとき

あたため キー を押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、3つのバーが点灯後、残り時間を表示します。



あたための調理例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 46ページ

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの



分量：約100〜400g
スタート直後：∨(弱め)

カレー・シチュー



分量：約200〜400g
● 加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)



分量：1〜3杯(約600mL)
スタート直後：∨(弱め)
● 加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん



分量：1〜4杯(約600gまで)
● 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1〜4個(約360g)
スタート直後：∧(強め)
● 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

炒めもの(焼きそば)



分量：約100〜200g
● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後、混ぜる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100〜400g
● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。24ページ

焼きとり

分量：2〜15本(約380g)

ピラフ・焼きめし

分量：約100g〜400g
● 加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100〜300g
スタート直後：∧(強め)
● 皿にのせるか容器に入れる。

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1〜4個(約360g)
スタート直後：∧(強め)
● 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

カレー・シチュー



分量：約100〜400g
スタート直後：∧(強め)
● 浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

里いも・かぼちゃ

分量：約100〜500g
スタート直後：∧(強め)

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5〜15個(約230g)
スタート直後：∧(強め)
● 両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約250〜400g
スタート直後：∧(強め)

ミックスベジタブル

分量：約100〜300g
● 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。22ページ

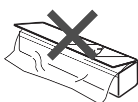
自動加熱(レンジ加熱)
やわらかあたため キー

はじけやすい、かたくなりやすいおかずをあたためるときに

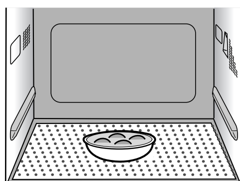
使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

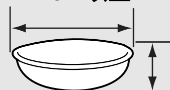


● ラップは、しません。



置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。

適した陶磁器・耐熱性の容器



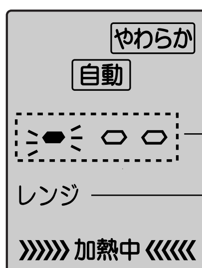
1



を押す

● 押すとすぐに加熱がスタートします。

● 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照



進行状態を示す点滅表示
● 加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
(3つ点灯すると終了間近)

● 加熱の種類を示します。

加熱終了

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

ポイント

● 必ず、**「加熱のしくみ」レンジ加熱(やわらかあたため)の** コツ もあわせてお読みください。11ページ

● **陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。**

● **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**

● **やわらかあたため キーであっても、卵の加熱はしないでください。**

● **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

● **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

● 加熱が足りないときは、手動 **レンジ キー200W**で様子を見ながら加熱してください。

仕上がりの調節

● お好みに応じて調節できます。
● 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右ページ

やわらかあたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。



強め…あつめにするとき

弱め…ぬるめにするとき
量が少ないとき

こんな食品のあたためにはらはら

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ

● 一度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。 **ラップはしません。**

煮もの

ひじきの煮もの



分量：約100～200g

魚の煮つけ



分量：約100～200g
スタート直後：∧（強め）

大根といかの煮もの



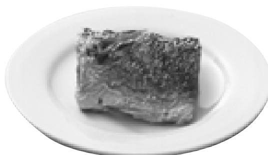
分量：約100～200g

■おことわり

[やわらかあたため] キーでの加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

焼き魚

焼き魚(さばの塩焼き)



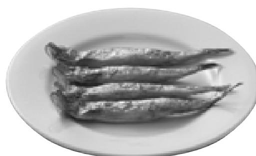
分量：1～2切れ(約200g)

いかの姿焼き(照り焼き)



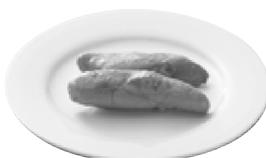
分量： 1/2～1杯(約150g)
● 輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)



分量：2～4尾(約60g)

焼きたらこ



分量： 1～2腹(約100g)
● 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

焼きとり

焼きとり
(とくにレバーが入ったもの)



分量：2～4本(約120g)

コンビニ食品

レンジ対応お弁当用
揚げ調理済冷凍コロッケ



分量：50～140g
(1個25～35gのもの)
スタート直後：∨（弱め）

※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

ソーセージ



分量：約100～200g
● 皮に切り目を入れる。

自動メニュー(1～8)

※調理前には、各キーの「調理のポイント」をご覧ください。

1 サックリ解凍 キー / 2 牛乳・酒 キー

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●「調理のポイント」をよくお読みください。
1サックリ解凍 キー 20ページ
2牛乳・酒 キー 21ページ

1 目的のキーを押す

● 押すとすぐに加熱がスタートします。
1サックリ解凍 キーの全解凍にするときや
2牛乳・酒 キーの杯数を合わせるときは、
スタート後(約30秒以内)に操作します。

例 1サックリ解凍 キーのとき

自動 1-1 レンジ

2度押すと2になり
全解凍になります。

例 2 牛乳・酒 キーのとき

自動 2-1 レンジ

杯数
2～4杯のときは、
さらにキーを押して
杯数を合わせます。

● 仕上がりの調節をするときは、
スタート後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。下記参照

自動メニュー3～8

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●メニュー番号の4～8は、角皿を使います。
各メニュー番号の「調理のポイント」を
よくお読みください。右ページ

1 回転つまみを回して目的のメニュー番号を合わせる

を回す

自動 3 レンジ

2 あたため スタート **を押す**

● 仕上がりの調節をするときは、
スタート後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。下記参照

加熱終了

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

● 約30秒後、1サックリ解凍 キーのときは、
進行状態を示す点滅表示になり、
2牛乳・酒 キーのときは、残り時間を表示します。

仕上がりの調節

弱め　強め



● お好みに応じて調節できます。
● 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
詳しくは、各キーの調理のポイントの記載ページをご覧ください。

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

付属品の使用例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。
12ページ

自動メニュー	調理のポイント記載ページ	角皿の使用有無と食品の置きかた
1 サックリ解凍 キー (2度押しで**全解凍**)	肉や魚の解凍をするときに **包丁がぎりぎり通る、解凍状態に仕上げたいときに使います。** 20ページ 仕上がりキー 素材に応じて押します。	フラットテーブルの中央に置きます。ラップが大きすぎて食品にかぶさらないようにします。
2 牛乳・酒 キー	飲み物をあたためるときに 21ページ 仕上がりキー お酒のときは、∨ **(弱め)**を押します。	フラットテーブルの中央に置きます。
(3 ゆで野菜)	野菜をゆでるときに 22ページ 仕上がりキー 葉菜類／花果菜類のときは、∨ **(弱め)**を押します。	フラットテーブルの中央に置きます。
(4 グラタン)	手作りグラタンを焼くときに 29ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
(5 ピザ)	手作りピザを焼くときに 市販の冷凍ピザを焼くときに 42ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
(6 ケーキ)	ケーキを焼くときに 37ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
(7 やきいも)	やきいもを焼くときに 41ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
(8 茶わん蒸し)	茶わん蒸しを作るときに 34ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。

1 サックリ解凍 キー (全解凍は、2度押し)

調理のポイント ：肉や魚を解凍するときに

「●上手に 1サックリ解凍 キーを使うための冷凍方法」もあわせてお読みください。 12ページ

▶ **包丁が何とか入る状態まで解凍するときは 1 サックリ解凍 キー1度押し…** 表示 1 - 1
使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときに使います。まとめ買いした肉(ひき肉・薄切り肉)を小分けして使うのに便利です。

▶ **解凍後、すぐに調理するときは 1 サックリ解凍 キー2度押し…** 表示 1 - 2
焼いたり、煮たり、フライに用いたりする素材に向いています。

- **置きかた … ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。(食器には、のせません)**
  ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは様子を見ながら 手動 **レンジ** **キー200W**で解凍します。 24ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除いてください。

仕上がりの調節



素材や使いみちに応じて必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。**■素材別のコツ**をご覧ください。

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

■素材別のコツ

● 一度に解凍できる分量… 1 - 1 **サックリ解凍** [300～500g] ・ 1 - 2 **全解凍** [100～1000g]

	操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
肉類	**キー1度押し** 表示 1 - 1 (1サックリ解凍)	必要分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の ∧ **(強め)**を押す。			
肉類	**キー2度押し** 表示 1 - 2 (全解凍)	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。 **仕上がりキー**の ∧ **(強め)**を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

	操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
魚介類	**キー1度押し** 表示 1 - 1 (1サックリ解凍)	必要分だけ切り分けるとき。 ※まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の ∧ **(強め)**を押す。		
魚介類	**キー2度押し** 表示 1 - 2 (全解凍)	解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
		仕上がりキーの ∨ **(弱め)**を押す。		

■ご注意

- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 49ページ
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**ラップが溶けるおそれがあります。
- **1サックリ解凍 キー**を使って切り分けた後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。

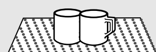
2 牛乳・酒 キー

調理のポイント ：飲み物をあたためるときに

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

- **置きかた**…フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。

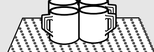
（2杯）



（3杯）



（4杯）



- **ふたやラップはしません。**
- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
- **容器は、基準分量(**牛乳200mL/酒180mL**)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

- **容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。**
  (基準分量は、牛乳200mL/酒180mL)

1mL＝1cc

	牛乳(コーヒー)	酒
基準分量 （　）内は、コーヒー	**200mL** （150mL）	**180mL**
加熱前の基準温度 （　）内は、コーヒー	**冷蔵保存…約8℃** （常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	**常温保存…約20℃**
容　器		**アルミホイル**

- コップは、低めの広口容器を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。

仕上がりの調節

- **酒のかんをするときは、必ず仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。**

※仕上がりを調節するときは**手動 レンジ キー1000W**で様子を見ながら、加熱してください。

- **牛乳の仕上がりを調節するときは**
  - **強め**…あつめにするとき
    1杯あたりの量が多いとき
    加熱前の基準温度より低いとき
  - **弱め**…ぬるめにするとき
    1杯あたりの量が少ないとき
    加熱前の基準温度より高いとき

2 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め　強め



■ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 **レンジ キー1000W**で様子を見ながら、あたためてください。
  少な過ぎると沸とうすることがあります。

■手動で加熱するときの目安時間

手動 **レンジ キー1000W**で加熱します。

牛乳(冷蔵もの) / 1杯(200mL)	**約1分**
酒　(常温もの) / 1杯(180mL)	**約40秒**

※加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

調理のポイント ：野菜をゆでるときに

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 46ページ

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

- **置きかた**…容器や皿にのせ、必ずラップかふたをして、フラットテーブルの中央に置きます。
- **一度に加熱できる分量は**
  根菜類：100～1000gまで。
  (にんじん、ごぼうは400gまで)
  葉菜類/花果菜類：100～400gまで。
  (ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は､加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類/花果菜類は調理のしかたが異なります。

根菜類（じゃがいも・さつまいもなど）

丸ごとゆでるとき
- 皿は、フラットテーブルの中央に置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。



切ってゆでるとき
- 大きさをそろえて切る。

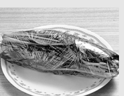


葉菜類/花果菜類 （ほうれん草など）

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。



- 葉と茎を交互に重ねてラップする。



- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



仕上がりの調節




葉菜類は、必ず仕上がりキーの (弱め)を押します。
■素材別のコツをご覧ください。

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※｢強｣または、｢弱｣を表示します。

■素材別のコツ

	素材名	仕上がりキー	コツ
根菜類	にんじん	―	用途に合わせて切り､あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん		大きさを揃える。
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	(弱め)を押す	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー･ブロッコリー		小房に分け､あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り､あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。

■ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、ひたひたの水に浸けて加熱します。**
  大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして加熱**してください。
  加熱しすぎると発煙、発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)で、手動 レンジ **キー1000W 約1分40秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。※手動で加熱するときの目安時間 46ページ

手動加熱（レンジ加熱）
お好み温度 キー

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度を合わせることができます。
(食品の表面温度設定　－10℃・20～90℃)

使える容器（レンジ加熱）13ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

● ラップは、しません。

飲み物のあたためは、2 牛乳・酒 キーを使います。

置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。
●容器の大きさなど「**加熱のしくみ**」の **レンジ加熱 お好み温度 キー**のところをよくお読みください。11ページ

12cm以上
5cm以下

1

お好み温度 **を押す**

● 初め、70℃を表示。

設定 70℃ レンジ

2

5℃下がる　5℃上がる
仕上がり温度
を押して温度を合わせる

例 **50℃のとき** ∨ (下がる)を押す。

温度設定範囲
－10℃・
20℃～90℃
（5℃単位）

設定 50℃ レンジ

3

あたため スタート **を押す**

加熱終了

加熱

終了音 ピー　**食品を取り出す**

お好み温度設定の目安

- **温度は目安です。**
- **加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。**

※総菜パン(ホットドッグ・焼きそばパンなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

食品	温度(℃)
スープ	90
ごはん	80
	70
総菜パン	60
おにぎり	50
	40
バター	20
アイスクリーム	-10

■ご注意

- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

レンジキー

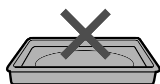
ご自分で加熱時間(出力)を合わせて調理するときにお使いください。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

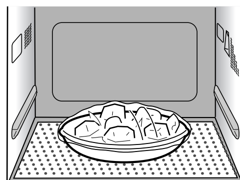
使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

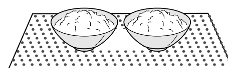


角皿は、使いません。



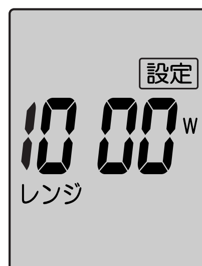
置きかた

フラットテーブルの中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。



1

出力切替 **レンジ** **を押す**

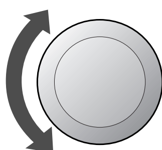


W数(出力)を変更するときは

- 初め、1000Wを表示。
  押すごとに出力が切り換わります。

1000W→600W→500W→200W

2



を回して加熱時間を合わせる

最大加熱時間
- 1000W・600W ・500W … 30分
- 200W … 95分



例 **3分30秒加熱するとき**

3



を押す

加熱終了

加熱
- 残り時間を表示。

終了音 ピー

食品を取り出す

手動加熱　ご自分で加熱時間を合わせて調理するときにお使いください。

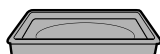
グリル キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

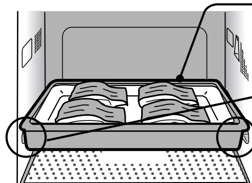
使える容器 (グリル加熱) 13ページ

準備

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める



角皿を使います。



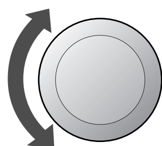
1

グリル **を押す**

● 初め、20分を表示。



2



を回して加熱時間を合わせる

最大加熱時間 30分



例　**15分加熱するとき**

3



を押す

加熱終了

加熱

● 残り時間を表示。

終了音 ピー

食品を取り出す

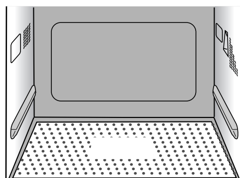
オーブン キー(発酵)

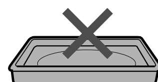
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ

予熱をする …あらかじめ庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備

庫内をカラにして、ドアを閉める

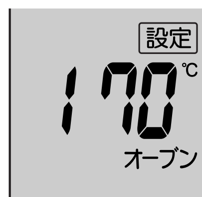




※角皿・食品は入れません。

1

オーブン **を押す**



● 初め、170℃を表示。

2



を押して加熱温度を合わせる



例 180℃のとき
(上がる)を押す。

加熱温度設定範囲
40℃(発酵するとき)
110℃～250℃(10℃刻み)

3



を押す

予熱

予熱完了

予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了 **ピッピッピッピッピッ**

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅しています)



予熱なしオーブン加熱の操作方法

食品を庫内に入れて、オーブン キーの操作 **1→2→4→5** の順におこなってください。
※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

予熱中…温度 キーを押すと変更できます。
加熱中…オーブン キーを押して温度表示になってから 温度 キーを押すと変更できます。

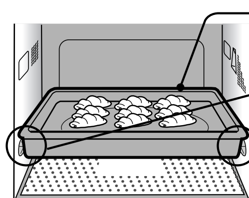
■ご注意
市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

焼き上げる …食品を入れて設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

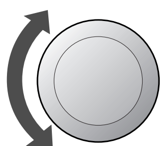


角皿を使います。

角皿は、角皿受け棚にのせます。

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

4



を回して加熱時間を合わせる

最大加熱時間 95分

●初め、20分を表示。

例 18分加熱するとき



5



を押す



加熱終了

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法 でおこなってください。
前ページ下参照

●発酵の操作方法

使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める



角皿を使います。

●**庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 49ページ

●加熱中は、**庫内灯** **キー**を押しても点灯しません。

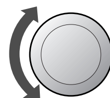
1 オーブン **を押す**

2 仕上がり温度 ∨ ∧ **押して40℃に合わせる**

40℃ オーブン

3 **を回して加熱時間を合わせる**

4



を押す

使いかた（手動加熱）
オーブンキー（発酵）

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間
(あたため・ゆで野菜・トースト)

目安時間としてご覧ください。
食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

下表で出力の記載がないものは、手動 レンジ 1000Wで加熱します。 24ページ

1mL=1cc

	あたため一覧	ラップの有無	分量/目安時間	コツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10～20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	――
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分10秒	――
	やきとり	無	6本(150g)／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／レンジ 200W で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
	パン類(ロールパン)	無	2個(80g)／レンジ 500W で約20秒	時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱します。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約2分10秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分10秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g)／約4分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約2分10秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。 22ページ
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約8分30秒	――
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30秒～50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

	ゆで野菜一覧	分量/目安時間	コツ（必ずラップかふたをする）
根菜類	じゃがいも	150g/約3分	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

※**乾燥したもの、水分の少ないもの**(干もの、落花生など)**、パセリ、青じそなどの乾燥**
手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱をする。ただし、加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

※**トーストの加熱**　1枚 (6枚切り)
手動 グリル で3分30秒～4分加熱後、裏返して手動 グリル で約3分加熱する。食パンは角皿に置き、角皿受け棚にのせる。

お手入れ　汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

汁や食品カスは、固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内側面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。液が浸透し、故障の原因となります。

ドアガラス
食器などを当てたりして、傷を付けない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内・フラットテーブル・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

吸気口
排気口

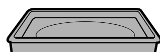
フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は

汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。
ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンや庫内側面 (黒い塗装部分)は、絶対にこすらないでください。
(最後は、水拭きをしてください)

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。
9 ページ

角皿の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。



- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	**加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。**	●製品内部を冷やすために回ります。 レンジ加熱後は、ドアを開けるまで10分程度回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●消音設定をしていませんか？ 手動 レンジ **キー**を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**お知らせ音の消しかた**」3 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	**上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む)** (オーブン、グリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたが異なります。(前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」をご覧ください。9 ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●庫内灯 **キー**を押すと点灯します。8 ページ ●手動 オーブン **キー**の発酵では、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？9 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」47 ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿・金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？ ●食品カスなどが付着していませんか？
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。4 ページ
仕上がりについて	**1サックリ解凍 キーを使うと加熱しすぎる。**	●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？20 ページ
	1サックリ解凍 キーを使うと加熱が足りない。	●発泡トレーのままで加熱していませんか？ 発泡トレーを使用するとかために仕上がります。 ●食器にのせていませんか？
	角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。	●角皿受け棚にセットされていますか？

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	飲み物が熱くなりすぎる。	● 2 牛乳・酒 キーで加熱されていますか？ 21ページ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) 21ページ ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

「U 番号」・「C 番号」の表示が出て、加熱を続けることができない。

こんな表示が出たら	調べるところ
U 03 食品 (U 03)	食品の分量が少なすぎます。 加熱時間を5分以内に設定してください。 分量を増やすなど **とりけし キー**を押して、やり直してください。
高温 U 04 (U 04)	庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう) 左記の表示中は、**やわらかあたため キー**・**1サックリ解凍 キー**・**お好み温度 キー**・手動 **オーブン キー** の**発酵**は、使えません。 **とりけし キー** を押すと他の加熱は、使えます。 加熱終了後の **高温表示について** 高温 0 「高温」表示は、オーブン・グリル・レンジ加熱の終了後に点灯します。 途中でドアを開けたときも点灯します。 庫内底面など、やけどにご注意ください。 冷めると消灯します。
C 番号 (C 番号)	製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号** をご連絡ください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」48～49ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

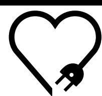
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

愛情点検



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- 製品の故障や部品のご購入に関するご相談は……　**シャープ修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は………　**シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

● **修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)



0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
● 携帯電話／PHSでのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
● FAXを送信される場合は…………	(FAX)	043-299-3865	06-6792-3221

● 沖縄・奄美地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ 「**持込修理**」および「**部品購入**」のご相談 は、上記「**修理相談センター**」のほか、下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄･奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄･奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

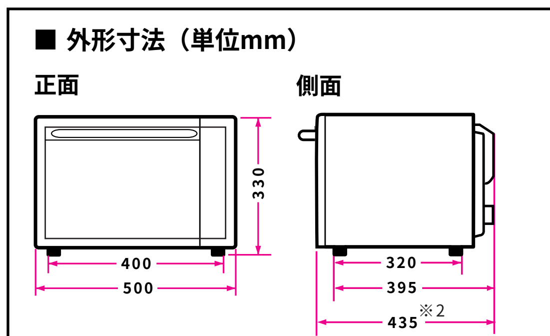
東日本相談室	TEL 043-297-4649	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL 06-6621-4649	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

● 所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0312)

仕　様

定　格　電　圧		交流 100V
定 格 周 波 数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定 格 消 費 電 力	1,460W
	定格高周波出力	1000W・600W ・500W・200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グリル	定 格 消 費 電 力	1,430W
オーブン	定 格 消 費 電 力	1,430W
	温 度 調 節 範 囲	発酵(40℃)110〜250℃ ※1
外　形　寸　法		幅500mm×奥行435mm×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行340mm×高さ225mm
質　　　量		約14kg
角　　　皿		335mm×335mm
電源コードの長さ		約1.4m

■ 外形寸法（単位mm）



※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230℃に切り換わります。

※2 設置するときは、壁面より10cm以上、(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより7cm以上) 天面15cm以上(両側面も10cm以上)空間を設ける必要があります。

- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室	TEL 043-297-4649 FAX 043-299-8280
	西日本相談室	TEL 06-6621-4649 FAX 06-6792-5993

《受付時間》月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　日曜・祝日：午前10時〜午後5時 (年末年始を除く)

● 修理のご相談は…　51ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ　http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　　　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
SB50シリーズ
TCADCA835WRRZ 04FO (TH) ①

RE-SB50